

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		7群 体をつくる(赤)		7群 体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳 コッパン ちゃんぽん れんこんとレバーのごまがらめ	ふたにく さつまあげ かまぼこ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん キャベツ	コッパン ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	610 26.7
3 (火)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 いわしの梅煮 おひたし	とりにく とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ もやし うめ	こめ しらたまこ さとう		611 24.2
4 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ ツナ入りソテー パナナ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン パナナ	はちみつパン こめコマロニ じゃがいも	あぶら	590 25.5
5 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜 ミニゼリー(ピーチ)	とうふ ふたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	582 22.0
6 (金)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ひじきサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	618 18.9
9 (月)	牛乳 コッパン かぶのクリーム煮 コールスローサラダ みかん	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン みかん	コッパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	625 23.7
10 (火)	牛乳 チキンライス ポテトとキャベツのスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ	とりにく ワインナー たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	583 25.0
11 (水)	牛乳 パインパン ポトフ 長崎県産さわらのカレー揚げ キャベツのソテー	ふたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	パインパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	626 28.3
12 (木)	牛乳 ごはん 鶏家豆腐 パンサンスー(錦糸卵)	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	594 23.9
13 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少な目) かき揚げうどん 甘酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ かきあげ うどん さとう	あぶら	623 19.3
16 (月)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のポターージュ しらすほし入りソテー(しらすほし) いちごジャム	ふたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	コッパン さつまいも こめこ いちごジャム	あぶら	613 22.9
17 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うすらの鶏) きつねの酢のもの りんご	とりにく あつあげ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ くきわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	606 24.8
18 (水)	牛乳 黒砂糖パン ビーンズスープ きびなごのかりかりフライ 白菜サラダ	とりにく しろいんげんまめ ひよこめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	557 23.5
19 (木)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 かぶのゆずの音あえ	とりにく とうふ さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが かぶ ゆず	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら	614 26.5
20 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 厚焼き卵 かおりあえ	あつあげ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん あおじそ	こんにゃく たまねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	640 23.7
23 (月)	牛乳 コッパン とうもろこしのスープ もみの木ハンバーグ 塩もみブロッコリー 焼きプリンタルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン	コッパン さとう 焼きプリンタルト	あぶら	658 27.0

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食

650

摂取基準

26.8

冬至について

冬至は1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

食材・献立について(予定)

*天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・パセリ・かぶ・さつまいも・ゆず・ブロッコリー
- ★長崎県産：さば・大豆・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・だいこん・みかん・エリンギ・きゅうり・もやし・ひじき・さわら・きつね
- ★19日(木)は食育の日になんで、佐世保市産のかぶを使用した「かぶのゆずの音あえ」を実施します。
- ★20日(金)は、21日の冬至になんで「かぼちゃの含め煮」を実施します。